

Утверждаю:

И. о. директора МБОУ Жаргалайтуйская ООШ

И. В. Дашиева



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

На 2023-2024 учебный год

МБОУ ЖАРГАЛАЙТУЙСКАЯ ООШ

**Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4-х классов для организации питания школьников общеобразовательных учреждений
в 2023/2024 учебном году**

День:

понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества						
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
8.2	Огурцы свежие	60	0,42	0,06	1,14	7,00	0,02	4,2	0	0	0	0	10,2	8,4	7,9	0,3
119	Суп гороховый	250	11,5	4,8	10,25	168,0	0,15	1,0	0	0	0	1,0	108,0	105,25	37,0	2,6
281	Биточки мясные паровые	80	7,92	6,62	5,92	117,0	0,1	0,5	0,01	0,03	0,01	0,03	74,1	135,0	10,7	0,3
143	Рагу из овощей	150	3,53	12,7	2,29	202,86	0,09	15,37	0,065	2,07	0,065	2,07	63,09	67,29	16,26	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов без сахара витаминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	0	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ИТОГО		25,61	24,62	54,76	646,82	0,4	21,37	0,275	3,46	0,275	3,46	283,49	372,94	111,56	5,8
	Итого за день		48,29	42,58	112,03	1132,83	0,96	34,21	0,325	4,47	0,325	4,47	856,36	758,33	425,12	12,34

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг		
52	Салат из свеклы с растительным маслом	65	0,8	5,4	5,5	73	0,1	3,58	0	0	0	0	174,2	102,5	19,06	0,9
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,9	5,33	19,93	144,43	0,015	2,83	0	2,45	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83
261	Печень говяжья тушеная в соусе	100	12,81	9,03	4,45	185,0	0,2	5,54	5,5	2,98	0	2,98	67,53	227,87	13,82	4,82
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	4,7	4,10	30,88	182,55	0,2	0	0	0	0	0	39,2	210,0	14,00	5,01
11.14	Отвар шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	9,7	57	0	80,0	0,3	0	0	0	19,2	3,1	4,9	0,7
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		26,15	24,6	90,22	733,94	0,555	91,95	5,8	5,79	5,8	5,79	352,01	723,65	100,03	14,5
	Итого за день		43,01	39,3	147,78	1182,7	0,689	105,47	5,886	6,76	5,886	6,76	502,83	865,47	156,33	18,7

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецел-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
59	Закуска из свежей моркови с растительным маслом	80	0,69	4,18	6,30	65,52	0,04	5,56		1,99	16,95	27,18	19,20	1,06	
82	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2,7	5,2	11,9	92	0,05	0,94	0,02	0	49,73	104,5	22,1	0,8	
263	Рагу из овощей	150	1,44	25,77	14,74	296,62	0,45	5,25	0,00	3,46	18,42	149,25	37,57	1,85	
345	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,52	0,18	6,86	60,66	0,02	17,6	0	0,38	23,4	23,4	17,0	0,6	
	Хлеб йодированный	40	0,5	2,01	1,1	33,6	0,09	4,2	0	0,27	20,38	13,9	8,4	0,04	
	Итого		5,85	37,34	40,9	548,4	0,65	33,55	0,02	6,1	128,88	318,23	104,27	4,35	
	Итого за день		27,13	56,14	108,29	1094,29	0,83	47,95	0,131	7,2	432	587,5	181,37	8,79	

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
8.12	Винегрет овощной с растительным маслом	60	1,0	3,1	5,3	70	0,06	7,95	0	0	20,13	28,1	11,7	0,53
1.3	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	3,4	12,5	89	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,23	0,14	18,16	0,02	0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
229	Биточки рыбные	100	9,75	4,05	4,01	105	0,05	3,73	0,006	2,52	89,07	240,19	48,53	0,85
388	Напиток из плодов шиповника витаминизированный	200	0,7	0,3	24,7	117	0	15,00	0,003	0	19,2	4,9	3,1	0,7
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		18,65	16,09	86,71	610,19	0,24	52,24	0,029	3,06	212,88	420,09	137,88	4,83
	Итого за день		47,89	37,82	146,33	1161,14	1,1	61,36	0,48	6,33	385,34	803,77	199,94	9,77

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
40	Огурцы соленые порциями	60	1,05	3,7	5,5	59,7	0,05	7,8	0	1,6	68,37	78,4	11,2	0,45	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0	1,38	122,93	47,43	21,20	0,83	
295	Биточки мясные	80	12,16	9,88	10,8	189,76	0,06	0,16	0,16	0,30	35,2	176,8	24,80	1,76	
310	Макароны отварные	150	3,0	0,6	23,70	112,20	0,15	21,75	0	0,15	20,5	61,00	33,00	1,2	
11.15	Чай с вареньем	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3	
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого		22,25	19,8	73,69	574,1	0,38	107,39	0,16	3,79	272,2	406,03	100,2	5,78	
	Итого за день		40,09	37,13	124,94	1044,21	0,65	115,32	0,803	8,55	526,24	772,09	269,72	32	

завтрак

День:

понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
106	Уха рыбацкая с сайрой	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	143,7	26,00	1,1
259	Жаркое по-домашнему из говядины	200	20,1	17,7	18,9	337,1	0,14	7,7	0	3,5	64,86	235,14	38,5	4,4
349	Компот из сухо-ви-таминизированный	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		24,74	20,56	69,65	609,96	0,38	34,23	0,262	5,36	207,16	447,84	119,95	7,84
	Итого за день		44,96	40,31	112,91	1041,86	0,67	37,34	0,334	6,07	757,76	941,74	248,65	11,54

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
115	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,85	15,36	5,51	167,68	0,06	2,40		7,20	70,40	40,08	17,68	0,64
261	Котлета мясная	100	12,81	9,03	4,45	165	0,2	29,54	5,5	2,98	27,53	227,87	13,82	4,82
312	Макароны отварные	150	3,08	2,33	19,13	109,73	0,14	3,75	0,03	0,15	36,25	76,95	26,70	0,86
11.15	Сок овощной (консервы)	200	2,0	0,2	5,8	36	0	59,2	0	0	16	0	0	0,3
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		22,78	33,76	60,55	637,16	0,54	99,09	5,53	10,69	178,4	408	78,1	8,82
	Итого за день		39,98	49,84	110,64	1051,04	0,94	120,24	5,95	16,53	394,05	726,68	139,67	12,18

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	
24	Икра кабачковая*	60	0,57	3,6	1,8	42,36	0,02	5,66	0	0,3	16,3	18,06	9,9	0,46	
1.4а	Суп картоф. с макаронными изделиями	250	2	3,2	11,5	82	0,1	19,6	0	0	63,8	71,0	35,9	1	
2.7	Тефтели мясные	90	13,1	12,4	8,5	198	0,1	3,4	0,001	0,03	34	135	29,3	0,5	
6.5а	Каша перловая рас-сыпчатая	150	5,4	3,3	25,7	148	0,2	1,3	0	0,3	129,8	201,9	90,3	2,7	
11.16	Чай с лимоном	200	1,7	0,2	18,9	84	0	4,5	0,5	0,5	28,5	39	10,5	0,9	
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	Итого		25,01	23,14	86,16	646,32	0,46	34,46	0,501	1,49	281,6	507,36	185,9	6,8	
	Итого за день		47,31	34,81	138,28	1042,97	0,75	42,43	0,594	2,73	428,32	898,92	264,3	10,65	

завтрак

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецеп-туры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг
69	Закуска из свежей моркови с растительным маслом	60	3,5	6,2	3,0	75,1	0,03	3,55	0,002	2,7	23,1	61,3	11,7	0,5
96	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,9	5,4	12,5	107,29	0	7,4	0	0	38,3	17,9	36,8	0,5
234	Котлеты рыбные	80	10,7	3,5	7,5	104,3	0,07	0,35	0,01	0,5	93,1	240,5	20,9	0,6
199	Пюре картофельное	150	12,99	6,53	33,36	244,13	0,57	0,00	0,03	0,50	90,20	202,93	58,76	4,47
349	Чай с лимоном	200	0	0	15,4	60	0	0,3	0,2	0	18,9	14,6	29,7	0,5
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Итого		31,33	22,07	91,52	682,78	0,71	11,6	0,242	4,06	272,8	579,63	167,86	7,81
	Итого за день		124,88	36,23	177,34	1203,54	1,16	22,59	0,2968	5,45	455,15	892,69	289,91	11

Методические рекомендации М.Р. 0105-10

Средства питания на образовательном учреждении по всем образовательным направлениям (детский сад, школа, лицей, гимназия, колледж, вуз)

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецептуры	Наименование блюда	масса порции, г	Пищевые вещества			энерг. ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				
			белки, г	жиры, г	углев., г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг		
20	Салат из свежих огурцов	60	0,45	3,61	1,41	39,93	0,04	2,82	0,00	0,21	13,39	33,75	7,91	0,34		
106	Суп картофельный с пшеном	250	1,80	2,22	15,39	106,5	0,2	11,08	0,06	1,3	95,80	173,7	26,00	1,1		
139	Капуста тушеная с говядиной	150	3,0	5,52	11,8	115,5	0,03	2,75	0	0,15	88,1	91,00	20,85	1,2		
342	Компот из фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	21,2	115,00	0,01	9,6	0	0,0,8	49,3	6,42	4,00	0,8		
	Хлеб йодированный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0	0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	Итого		26,39	21,65	69,56	731,29	0,36	26,25	0,22	2,19	287,79	471,67	68,76	6,68		
	Итого за день		39,04	31,53	119,72	1077,65	0,59	70,65	0,345	3,09	557,17	840,97	215,26	12,3		

Примерное десятидневное меню составлено на основе примерного двадцатидневного меню, представленного в «МР 2.4.0179-20 Гигиена детей и подростков. Рекомендации по организации питания обучающихся образовательных организаций. Методические рекомендации»

Методические рекомендации М.Р. 0162-19

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели принт, 2011. – 544с